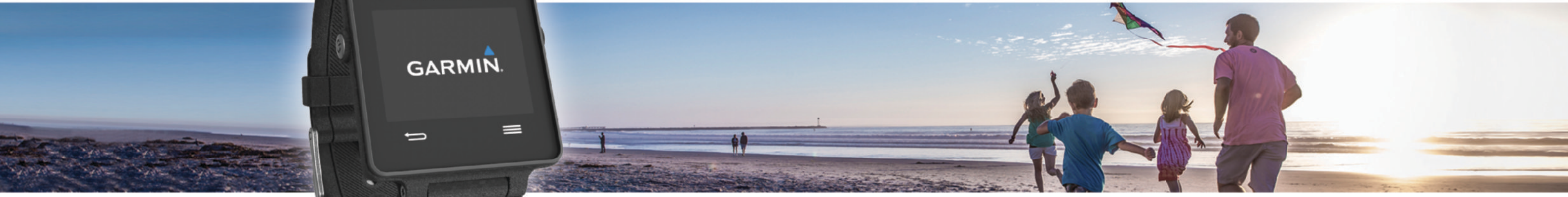
GARMIN®

# vívoactive™






## Manual del usuario

Febrero de 2015 Impreso en Taiwán 190-01749-33_0A

# Contenido

# Introducción

⚠ AVISO

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios.

## Vinculación del smartphone

Para obtener el máximo rendimiento del dispositivo vívoactive, debes vincularlo con tu smartphone y realizar la configuración a través de la aplicación Garmin Connect™ Mobile. Esto te permitirá compartir y analizar datos, así como descargar actualizaciones de software y funciones adicionales de Connect IQ™, tanto de Garmin® como de otros proveedores. También podrás ver notificaciones y eventos del calendario del smartphone que hayas vinculado.

**NOTA:** a diferencia de otros dispositivos Bluetooth® vinculados desde la configuración de Bluetooth de tu dispositivo móvil, tu dispositivo vívoactive debe vincularse directamente a través de la aplicación Garmin Connect Mobile.

1. Visita www.garminconnect.com/vivoactive a través del navegador de tu dispositivo móvil.
2. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para obtener la aplicación.
3. Instala y abre la aplicación Garmin Connect Mobile.
4. Selecciona una opción:
   - Durante la configuración inicial, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para vincular el dispositivo con tu smartphone.
   - Si no vinculaste el dispositivo con tu smartphone durante la configuración inicial, selecciona la tecla de acción del dispositivo vívoactive y, a continuación, selecciona **Sistema** > **Bluetooth**.
5. Selecciona una de las opciones para añadir el dispositivo a tu cuenta de Garmin Connect:
   - Si es la primera vez que realizas una vinculación con la aplicación Garmin Connect, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.
   - Si ya has vinculado anteriormente otro dispositivo con la aplicación Garmin Connect Mobile, selecciona ☰ > **Dispositivos** > ✚ en la aplicación Garmin Connect Mobile y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

## Carga del dispositivo

⚠ AVISO

Este dispositivo contiene una batería de ión-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

El soporte cargador contiene un imán. Bajo determinadas circunstancias, los imanes pueden provocar interferencias con algunos dispositivos médicos, incluidos los marcapasos y bombas de insulina. Mantén el soporte cargador alejado de dichos dispositivos médicos.

*NOTIFICACIÓN*

El soporte cargador contiene un imán. En determinadas circunstancias, los imanes pueden provocar daños a algunos dispositivos electrónicos, incluidos los discos duros de los ordenadores portátiles. Mantén la precaución cuando el soporte cargador esté cerca de dispositivos electrónicos.

Para evitar la corrosión, limpia y seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador. Consulta las instrucciones de limpieza en el apéndice.

1. Conecta el cable USB en un puerto USB disponible del ordenador.
2. Alinea el cargador ① con la parte posterior del dispositivo y ejerce presión en el cargador para que quede fijado.




3. Carga por completo el dispositivo.

## Descripción general del dispositivo




| | | | |
|---|---|---|---|
| ① | ⏻ | | Púlsalo para activar o desactivar la retroiluminación.<br>Mantenlo pulsado para encender o apagar el dispositivo. |
| ② | Tecla de acción | | Púlsala para iniciar o detener actividades o aplicaciones. |
| ③ | ☰ | | Púlsalo para abrir el menú desde una actividad o aplicación. |
| ④ | ⮌ | | Púlsalo para volver a la pantalla anterior.<br>Púlsalo para marcar una nueva vuelta. |
| ⑤ | Pantalla táctil | | Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para desplazarte por los menús, las opciones y la configuración.<br>Tócala para seleccionar. |

### Iconos

Si el icono parpadea, significa que el dispositivo está buscando señal. Si el icono permanece fijo, significa que se ha encontrado señal o que el sensor está conectado.

| | |
|---|---|
| GPS | Estado del GPS |
| ♥ | Estado del monitor de frecuencia cardiaca |
| (icono de zapatilla) | Estado del podómetro |
| (icono de ojo) | Estado de LiveTrack |
| (iconos de velocidad y cadencia) | Estado de los sensores de velocidad y cadencia |

### Sugerencias para la pantalla táctil

- En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para desplazarte por los widgets del dispositivo.
- Selecciona la tecla de acción y desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para desplazarte por las aplicaciones del dispositivo.
- Durante una actividad, mantén pulsada la pantalla táctil para ver los widgets.
- Durante una actividad, toca la pantalla táctil o desliza el dedo por ella para ver la siguiente pantalla de datos.
- Haz que cada selección de la pantalla táctil sea una acción claramente diferenciada.

### Desbloqueo del dispositivo

Tras un período de inactividad, el dispositivo pasará al modo reloj y la pantalla se bloqueará.

Selecciona una opción:

- Pulsa la tecla de acción.
- Desliza el dedo por la pantalla táctil.

## Inicio de una actividad

Cuando inicias una actividad, el GPS se activa automáticamente (si es necesario). Al detener la actividad, el dispositivo vuelve al modo reloj.

1. Pulsa la tecla de acción.
2. Selecciona una actividad.
3. Si es necesario, sigue las instrucciones en pantalla para introducir información adicional.
4. Si es necesario, espera a que el dispositivo se conecte a los sensores ANT+®.
5. Si la actividad requiere GPS, sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
6. Pulsa la tecla de acción para iniciar el temporizador.

   **NOTA:** el dispositivo no registra los datos de la actividad hasta que no se inicia el temporizador.

### Visualización de las pantallas de datos

Las pantallas de datos personalizables te permiten acceder a los datos de los sensores internos y conectados de forma rápida y en tiempo real. Aparecerán pantallas de datos adicionales al iniciar una actividad.

Toca la pantalla o desliza el dedo por ella para desplazarte por las pantallas de datos.

## Detener una actividad

1. Pulsa la tecla de acción.
2. Selecciona una opción:
   - Para guardar la actividad y volver al modo reloj, selecciona **Guardar**.
   - Para descartar la actividad y volver al modo reloj, selecciona 🗑.

# Funciones Connect IQ

Puedes añadir funciones Connect IQ al reloj de Garmin u otros proveedores a través de la aplicación Garmin Connect Mobile.

**Pantallas para el reloj**: te permiten personalizar la apariencia del reloj.

**Campos de datos de**: te permiten descargar nuevos campos para mostrar los datos del sensor, la actividad y el historial de nuevas y distintas maneras. Puedes añadir campos de datos de Connect IQ a las páginas y funciones integradas.

**Widgets**: ofrecen información de un vistazo, incluidos los datos y las notificaciones del sensor.

**Aplicaciones**: añaden nuevas funciones interactivas al reloj, como nuevos tipos de actividades de fitness y al aire libre.

## Descargar funciones de Connect IQ

Antes de descargar funciones Connect IQ de la aplicación Garmin Connect Mobile, debes vincular tu dispositivo vívoactive con tu smartphone con la aplicación Garmin Connect Mobile en funcionamiento.

1. Desde la aplicación Garmin Connect Mobile, selecciona ☰ > **Tienda Connect IQ**.
2. Selecciona tu dispositivo vívoactive.

### Descargar funciones Connect IQ desde tu ordenador

1. Conecta el dispositivo al ordenador mediante un cable USB.
2. Visita www.garminconnect.com.
3. Desde el widget del dispositivo, selecciona **Tienda Connect IQ**.
4. Selecciona una función Connect IQ.
5. Selecciona **Enviar a dispositivo** y sigue las instrucciones que se muestran en pantalla.

# Widgets

El dispositivo incluye widgets para que puedas visualizar la información más importante de forma rápida. Determinados widgets requieren que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth.

**Notificaciones**: te informa de las llamadas entrantes y de los mensajes de texto que recibas en función de la configuración de notificaciones de tu smartphone.

**Calendario**: muestra los próximos eventos registrados en el calendario de tu smartphone.

**Controles de música**: controla el reproductor de música de tu smartphone.

**El tiempo**: muestra la temperatura actual y el pronóstico del tiempo.

**Seguimiento en vivo de la actividad**: realiza un seguimiento de tu recuento de pasos diario, tu objetivo de pasos, la distancia recorrida, las calorías quemadas y las estadísticas de sueño.

## Visualización de widgets

En la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha.

## Seguimiento en vivo de la actividad

### Objetivo automático

El dispositivo crea automáticamente un objetivo de pasos diario basado en tus niveles previos de actividad. A medida que te mueves durante el día, el dispositivo mostrará el progreso hacia tu objetivo diario ①.



Si decides no utilizar la función de objetivo automático, puedes definir un objetivo de pasos personalizado en tu cuenta de Garmin Connect.

### Utilización de la alerta de inactividad

Permanecer sentado durante mucho tiempo puede provocar cambios metabólicos no deseados. La alerta de inactividad te recuerda que necesitas moverte. Después de una hora de inactividad, aparece Muévete y aparece la barra roja. El dispositivo también vibra si la vibración está activada (Configuración del sistema).

Ve a dar un paseo corto (al menos un par de minutos) para restablecer la alerta de inactividad.

### Seguimiento de las horas de sueño

Durante el modo sueño, el dispositivo realiza un seguimiento de tu descanso. Las estadísticas de sueño incluyen las horas totales de sueño, los periodos de movimiento y los periodos de sueño tranquilo.

#### *Uso del modo sueño*

Para poder realizar el seguimiento de las horas de sueño, debes llevar puesto el dispositivo.

1. Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para ver el widget de seguimiento en vivo de la actividad.
2. Selecciona ☰ > **Iniciar modo sueño**.
3. Cuando te despiertes, mantén pulsada la tecla de acción para salir del modo sueño.

   **NOTA:** si olvidas poner el dispositivo en modo sueño, puedes introducir manualmente la hora a la que te fuiste a dormir y la hora a la que te despertaste en tu cuenta de Garmin Connect para ver tus estadísticas de sueño.

## Mando a distancia para VIRB™

La función de mando a distancia para VIRB te permite controlar la cámara VIRB de forma remota. Visita www.garmin.com/VIRB para adquirir una cámara de acción VIRB.

### Control de una cámara de acción VIRB

Para poder utilizar la función de mando a distancia para VIRB, debes activar la configuración del mando en la cámara VIRB. Consulta el *Manual del usuario de la serie VIRB* para obtener más información.

1. Enciende la cámara VIRB.
2. En el dispositivo vívoactive, desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha por la pantalla para ver el widget de VIRB.
3. Espera a que el dispositivo se conecte a la cámara VIRB.
4. Selecciona una opción:
   - Para grabar un vídeo, selecciona ●.

     Aparece el contador del vídeo en la pantalla de vívoactive.
   - Para detener la grabación del vídeo, selecciona ■.
   - Para tomar una fotografía, selecciona 📷.

# Aplicaciones

Puedes pulsar la tecla de acción para ver las aplicaciones disponibles en el dispositivo. Determinadas aplicaciones requieren que se establezca una conexión a un smartphone compatible mediante Bluetooth.

**Aplicaciones de actividades**: el dispositivo incluye aplicaciones preinstaladas para actividades al aire libre y de fitness. Entre otras, se incluyen aplicaciones para carrera, ciclismo, natación y golf.

**Buscar mi teléfono**: puedes utilizar esta aplicación preinstalada para localizar un teléfono que se haya perdido y que esté vinculado a tu dispositivo mediante la tecnología inalámbrica Bluetooth.

## Actividades

El dispositivo se puede utilizar para actividades deportivas, de fitness, en interiores y exteriores. Al iniciar una actividad, el dispositivo muestra y registra los datos de los sensores. Puedes guardar actividades y compartirlas con la comunidad de Garmin Connect.

También puedes añadir aplicaciones de actividad Connect IQ a tu dispositivo mediante la aplicación Garmin Connect Mobile (Descargar funciones de Connect IQ).

### Carrera

#### *Salir a correr*

Antes de que salgas a correr, debes cargar el dispositivo (Carga del dispositivo). Para poder utilizar un sensor ANT+ para la carrera, debes vincular el sensor con el dispositivo (Vinculación de sensores ANT+).

1. Colócate los sensores ANT+, como el podómetro o el monitor de frecuencia cardiaca (opcional).
2. Pulsa la tecla de acción.
3. Selecciona **Carrera**.
4. Si utilizas sensores ANT+ opcionales, espera hasta que el dispositivo se conecte a los mismos.
5. Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
6. Pulsa la tecla de acción para iniciar el temporizador.

   Solo se puede registrar un historial mientras el temporizador está en marcha.
7. Inicia tu actividad.
8. Selecciona ⟸ para registrar vueltas (opcional) (Marcar vueltas).
9. Desliza el dedo por la pantalla o púlsala para ver pantallas de datos adicionales (opcional).
10. Cuando acabes la actividad, pulsa la tecla de acción y selecciona **Guardar**.

### Ciclismo

#### *Realización de un recorrido*

Antes de realizar un recorrido, debes cargar el dispositivo (Carga del dispositivo). Para poder utilizar un sensor ANT+ durante el recorrido, debes vincular el sensor con el dispositivo (Vinculación de sensores ANT+).

1. Vincula los sensores ANT+, como el monitor de frecuencia cardiaca, de velocidad o de cadencia (opcional).
2. Pulsa la tecla de acción.
3. Selecciona **Bicicleta**.
4. Si utilizas sensores ANT+ opcionales, espera hasta que el dispositivo se conecte a los mismos.
5. Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
6. Pulsa la tecla de acción para iniciar el temporizador.

   Solo se puede registrar un historial mientras el temporizador está en marcha.
7. Inicia tu actividad.
8. Desliza el dedo por la pantalla o púlsala para ver pantallas de datos adicionales (opcional).
9. Cuando acabes la actividad, pulsa la tecla de acción y selecciona **Guardar**.

## Caminar

### *Salir a caminar*

Antes de que salgas a caminar, debes cargar el dispositivo (Carga del dispositivo). Para poder utilizar un sensor ANT+ durante el recorrido, debes vincular el sensor con el dispositivo (Vinculación de sensores ANT+).

1 Colócate los sensores ANT+, como el podómetro o el monitor de frecuencia cardiaca (opcional).
2 Pulsa la tecla de acción.
3 Selecciona **Caminar**.
4 Si utilizas sensores ANT+ opcionales, espera hasta que el dispositivo se conecte a los mismos.
5 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
6 Pulsa la tecla de acción para iniciar el temporizador.
   Solo se puede registrar un historial mientras el temporizador está en marcha.
7 Inicia tu actividad.
8 Desliza el dedo por la pantalla o púlsala para ver pantallas de datos adicionales (opcional).
9 Cuando acabes la actividad, pulsa la tecla de acción y selecciona **Guardar**.

## Navegación de vuelta al inicio

Para poder navegar de vuelta al inicio, debes localizar satélites, iniciar el temporizador y comenzar la actividad.

En cualquier momento de la actividad, puedes volver a la ubicación de inicio. Por ejemplo, si estás corriendo en una ciudad nueva y no estás seguro de cómo volver al inicio del sendero o al hotel, puedes navegar de regreso a la ubicación inicial. Esta función no está disponible para todas las actividades.

1 Selecciona ☰ > **Volver al inicio**.
   Aparece la brújula.
2 Avanza.
   La brújula señala hacia el punto de inicio.
   **SUGERENCIA:** para una navegación más precisa, orienta el dispositivo hacia la dirección en la que vas a desplazarte.

### *Detener la navegación*

Selecciona ☰ > **Detener naveg.**.

## Natación

***NOTIFICACIÓN***

El dispositivo está diseñado para la natación en superficie. Practicar submarinismo con el dispositivo puede dañar el producto y anulará la garantía.

**NOTA:** el dispositivo no puede guardar datos de frecuencia cardiaca mientras nadas.

### *Natación en piscina*

Antes de que vayas a nadar, debes cargar el dispositivo (Carga del dispositivo).

1 Pulsa la tecla de acción.
2 Selecciona **Natación**.
3 Selecciona el tamaño de la piscina o introduce un tamaño personalizado.
4 Pulsa la tecla de acción para iniciar el temporizador.
   Solo se puede registrar un historial mientras el temporizador está en marcha.
5 Inicia tu actividad.
   El dispositivo registra automáticamente los intervalos de natación y los largos.
6 Al realizar un descanso, selecciona la tecla de acción para poner en pausa el temporizador.
   El color de la pantalla se invierte y aparece la pantalla de descanso.
7 Pulsa la tecla de acción para volver a iniciar el temporizador.
8 Cuando acabes la actividad, mantén pulsada la tecla de acción y selecciona **Guardar**.

### *Configuración del tamaño de piscina*

1 Pulsa la tecla de acción.
2 Selecciona **Natación**.
3 Selecciona ☰ > **Tamaño de piscina**.
4 Selecciona el tamaño de la piscina o introduce un tamaño personalizado.

### *Terminología de natación*

**Largo**: un recorrido de un extremo a otro de la piscina.

**Intervalo**: uno o varios largos. Después de hacer un descanso, comienza un intervalo nuevo.

**Movimiento**: se cuenta una brazada cada vez que el brazo que lleva el dispositivo realiza un ciclo completo.

**Swolf**: tu puntuación swolf es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo más el número de brazadas necesarias para el mismo. Por ejemplo, 30 segundos y 15 brazadas equivalen a una puntuación swolf de 45. Swolf es una medida de eficacia en la natación y al igual que en el golf, cuanto menor es la puntuación, mejor.

## Golf

### *Jugar al golf*

Antes de jugar en un campo por primera vez, debes descargarlo desde la aplicación Garmin Connect Mobile (Garmin Connect). Los campos descargados mediante la aplicación Garmin Connect Mobile se actualizan automáticamente. Antes de comenzar a jugar al golf, debes cargar el dispositivo (Carga del dispositivo).

1 Pulsa la tecla de acción.
2 Selecciona **Golf**.
3 Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.
4 Selecciona un campo de la lista de campos disponibles.
5 Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para desplazarte por las pantallas de datos de cada hoyo.
   El dispositivo realiza la transición automáticamente al pasar al siguiente hoyo.
6 Una vez que completes la actividad, selecciona ☰ > **Finalizar recorrido** > **Guardar**.

### *Información sobre el hoyo*

Dado que las ubicaciones del banderín varían, el dispositivo calcula la distancia a la zona delantera, el centro y la zona trasera del green y no a la ubicación real del banderín.



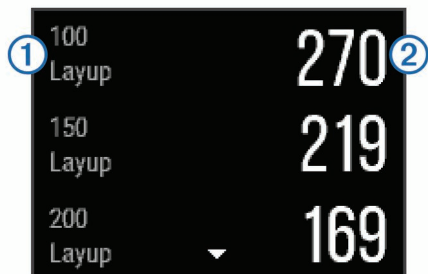

| | |
|---|---|
| ① | Número del hoyo actual |
| ② | Distancia hasta la zona trasera del green |
| ③ | Distancia hasta el centro del green |

| | |
|---|---|
| ④ | Distancia hasta la zona delantera del green |
| ⑤ | Par del hoyo |
| ▲ | Hoyo siguiente |
| ▼ | Hoyo anterior |

#### *Visualización de las distancias de aproximación y del dogleg*

Puedes ver una lista con las distancias de aproximación y del dogleg para los hoyos de par 4 y 5.

Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha hasta que aparezca la información de distancias de aproximación y del dogleg.



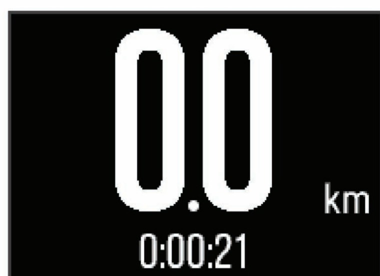

En la pantalla se muestra cada aproximación ① y la distancia restante hasta alcanzarla ②.

**NOTA:** las distancias se eliminan de la lista a medida que las pasas de largo.

#### *Uso del cuentakilómetros*

Puedes utilizar el cuentakilómetros para registrar el tiempo, la distancia recorrida y los pasos efectuados. El cuentakilómetros se inicia y se detiene automáticamente al iniciar o finalizar un recorrido.

1 Desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha hasta que el cuentakilómetros aparezca.




2 Si es necesario, selecciona ☰ > **Rest. cuentakilóm.** para poner el cuentakilómetros a cero.

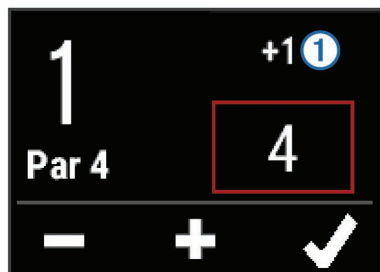
#### *Registro de la puntuación*

1 En la pantalla de información de los hoyos, selecciona ☰ > **Comenz. puntuac.**.

La tarjeta de puntuación aparece cuando estás en el green.

2 Selecciona − o + para ajustar la puntuación.

La puntuación total ① se actualiza.




#### *Revisión de puntuaciones*

1 Selecciona ☰ > **Tarjeta puntuac.** y, a continuación, selecciona un hoyo.

2 Selecciona − o + para cambiar la puntuación de ese hoyo.

#### *Medición de la distancia de un golpe*

1 Efectúa un golpe y observa dónde aterriza la pelota.

2 Pulsa la tecla de acción.

3 Camina o conduce hasta la pelota.

La distancia se restablece automáticamente al pasar al siguiente hoyo.

4 Si es necesario, selecciona la tecla de acción y, a continuación ☰ > **Nuevo golpe** para restablecer la distancia en cualquier momento.

### Actividades en interiores

El dispositivo vívoactive se puede utilizar para los entrenamientos en interiores, como correr en una pista de interior o usando una bicicleta estática.

El GPS se desactiva para las actividades en interiores. Cuando corres con el GPS desactivado, la velocidad, la distancia y la cadencia se calculan mediante el acelerómetro del dispositivo. El acelerómetro se calibra automáticamente. La precisión de los datos relativos a la velocidad, la distancia y la cadencia aumenta tras realizar unas cuantas carreras en exteriores utilizando el GPS.

## Localización de un dispositivo móvil perdido

Puedes utilizar esta función para localizar un dispositivo móvil perdido que se haya vinculado mediante la tecnología inalámbrica Bluetooth y que se encuentre en ese momento dentro del alcance.

1 Pulsa la tecla de acción.

2 Selecciona **Buscar**.

El dispositivo vívoactive empezará a buscar el dispositivo móvil vinculado. Tu dispositivo móvil emitirá una alerta sonora y la intensidad de la señal Bluetooth se mostrará en la pantalla del dispositivo vívoactive. La intensidad de la señal Bluetooth aumentará a medida que te acerques a tu dispositivo móvil.

3 Selecciona ⮌ para dejar de buscar.

# Funciones de conexión Bluetooth

El dispositivo vívoactive dispone de varias funciones de conexión Bluetooth para tu smartphone compatible. Algunas funciones requieren la instalación de la aplicación Garmin Connect Mobile en el smartphone. Visita www.garmin.com/apps para obtener más información.

**Notificaciones del teléfono**: muestra notificaciones y mensajes del teléfono en tu dispositivo vívoactive.

**LiveTrack**: permite que tus familiares y amigos puedan seguir tus competiciones y actividades de entrenamiento en tiempo real. Puedes invitar a tus seguidores a través del correo electrónico o de las redes sociales, lo que les permitirá ver tus datos en tiempo real en una página de seguimiento de Garmin Connect.

**Carga de actividades en Garmin Connect**: envía tu actividad de forma automática a tu cuenta de Garmin Connect en cuanto terminas de grabarla.

## Activación de notificaciones de Bluetooth

Antes de activar las notificaciones, debes vincular el dispositivo vívoactive con un dispositivo móvil compatible (Vinculación del smartphone).

1 Pulsa la tecla de acción.

2. Selecciona **Sistema** > **Bluetooth** > **Notificaciones inteligentes**.
3. Selecciona **Durante actividad** para configurar las preferencias de las notificaciones que se muestran mientras se registra una actividad.
4. Selecciona una preferencia para las notificaciones.
5. Selecciona **No durante activ.** para configurar las preferencias de las notificaciones que se muestran mientras el dispositivo está en modo reloj.
6. Selecciona una preferencia para las notificaciones.
7. Selecciona **Tiempo de espera de notificaciones**.
8. Selecciona la duración del tiempo de espera.

### Visualización de las notificaciones

1. Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para ver el widget de notificaciones.
2. Toca la pantalla táctil y desliza el dedo hacia la izquierda o hacia la derecha para desplazarte por las notificaciones.
3. Selecciona una notificación.
4. Si es necesario, selecciona ▼ para desplazarte por el contenido de la notificación.
5. Selecciona ⟸ para volver a la pantalla anterior.

   La notificación permanece en el dispositivo vívoactive hasta que la veas en el dispositivo móvil.

### Gestión de las notificaciones

Puedes usar el dispositivo móvil compatible para gestionar las notificaciones que se muestran en el dispositivo vívoactive.

Selecciona una opción:

- Si empleas un dispositivo iOS®, ajusta la configuración del centro de notificaciones en el dispositivo móvil para seleccionar los elementos que se mostrarán en el dispositivo.
- Si empleas un dispositivo Android™, ajusta la configuración de la aplicación en Garmin Connect Mobile para seleccionar los elementos que se mostrarán en el dispositivo.

### Desactivar la tecnología Bluetooth

1. Pulsa la tecla de acción.
2. Selecciona **Sistema** > **Bluetooth** > **Estado** > **Desconectado** para desactivar la tecnología inalámbrica Bluetooth en el dispositivo vívoactive.

   Consulta el manual del usuario de tu dispositivo móvil para desactivar la tecnología inalámbrica Bluetooth del dispositivo móvil.

# Historial

El historial contiene un máximo de diez actividades anteriores que hayas guardado en el dispositivo. Cuando la carga automática está activada, el dispositivo envía automáticamente los datos de seguimiento de tus actividades guardadas y tu actividad diaria a la aplicación Garmin Connect (Uso de Garmin Connect Mobile).

El almacenamiento de tus datos depende de cómo uses el dispositivo.

| Almacenamiento de datos | Modo |
|---|---|
| Hasta 2 meses | Solo seguimiento de actividades. |
| Hasta 2 semanas | Seguimiento de actividades y uso prolongado. (Por ejemplo, uso de un monitor de frecuencia cardiaca vinculado durante 1 hora al día). |

Cuando el almacenamiento de datos se llena, el dispositivo borra los archivos más antiguos para dejar espacio a los nuevos datos.

## Uso del historial

1. Pulsa la tecla de acción.
2. Selecciona **Historial**.
3. Selecciona una actividad.
4. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Detalles** para ver información adicional sobre la actividad.
   - Selecciona **Vueltas** para seleccionar una vuelta y ver información adicional sobre la misma.
   - Selecciona **Borrar** para borrar la actividad seleccionada.

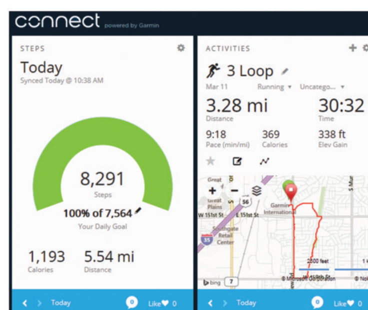
## Garmin Connect

Puedes mantenerte en contacto con tus amigos en tu cuenta de Garmin Connect. Garmin Connect te ofrece las herramientas para analizar, compartir y realizar el seguimiento de datos, y también para animaros entre compañeros. Registra los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como carreras, paseos, recorridos, natación, excursiones, triatlones, partidos de golf y mucho más. Garmin Connect es también tu dispositivo de seguimiento de actividad basado en estadísticas en línea donde podrás analizar y compartir todos tus recorridos de golf. Para registrarte y obtener una cuenta gratuita, visita www.garminconnect.com/start.

**Guarda tus actividades**: una vez que hayas finalizado una actividad y la hayas guardado en tu dispositivo, podrás cargarla en Garmin Connect y almacenarla durante todo el tiempo que desees.

**Analiza tus datos**: puedes consultar información más detallada sobre tus actividades de fitness y al aire libre, entre otros datos, el tiempo, la distancia, la frecuencia cardiaca, las calorías quemadas y la cadencia, además de un mapa de vista aérea y tablas de ritmo y velocidad. También puedes ver información detallada sobre tus partidos de golf, como tarjetas de puntuación, estadísticas e información sobre el campo. Además, tienes la opción de acceder a informes personalizables.

**NOTA:** determinados datos requieren un accesorio opcional, como un monitor de frecuencia cardiaca.




**Controla tu progreso**: podrás hacer el seguimiento de tus pasos diarios, participar en una competición amistosa con tus contactos y alcanzar tus objetivos.

**Comparte tus actividades**: puedes estar en contacto con tus amigos y seguir las actividades de cada uno de ellos o publicar enlaces a tus actividades en tus redes sociales favoritas.

**Gestiona tu configuración**: puedes personalizar la configuración de tu dispositivo y los ajustes de usuario en tu cuenta de Garmin Connect.

### Uso de Garmin Connect Mobile

Puedes cargar todos los datos de tu actividad a tu cuenta Garmin Connect para un análisis completo. Con tu cuenta Garmin Connect, puedes ver un mapa de tu actividad y compartir tus actividades con tus amigos. Puedes activar la carga automática en la aplicación Garmin Connect Mobile.

1. Desde la aplicación Garmin Connect Mobile, selecciona ☰ > **Dispositivos**.
2. Selecciona tu dispositivo vívoactive y, a continuación, selecciona **Configuración del dispositivo**.
3. Selecciona la tecla de activación y desactivación para activar la carga automática.

### Uso de Garmin Connect en tu ordenador

Si no has vinculado tu dispositivo vívoactive con tu smartphone, puedes cargar todos los datos de tu actividad a tu cuenta Garmin Connect desde tu ordenador.

1. Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.
2. Visita www.garminconnect.com/start.
3. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

# Sensores ANT+

El dispositivo puede utilizarse con sensores ANT+ inalámbricos. Para obtener más información sobre la compatibilidad del producto y la adquisición de sensores opcionales, visita http://buy.garmin.com.

## Vinculación de sensores ANT+

La primera vez que conectes un sensor al dispositivo mediante la tecnología inalámbrica ANT+, debes vincular el dispositivo y el sensor. Una vez vinculados, el dispositivo se conectará al sensor automáticamente cuando inicies una actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance.

**NOTA:** si el dispositivo incluía un monitor de frecuencia cardiaca, este ya se encuentra vinculado con el dispositivo.

1. Si vas a vincular un monitor de frecuencia cardiaca, póntelo (Colocación del monitor de frecuencia cardiaca).

   El monitor de frecuencia cardiaca no envía ni recibe datos hasta que te lo pongas.
2. Coloca el dispositivo a menos de 3 m (10 ft) del sensor.

   **NOTA:** aléjate 10 m (33 ft) de otros sensores ANT+ mientras se realiza la vinculación.
3. Pulsa la tecla de acción.
4. Selecciona **Sistema** > **Sensores** > **Añadir nuevo**.
5. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Buscar todo**.
   - Selecciona el tipo de sensor.

   Cuando el sensor esté vinculado al dispositivo, el estado del sensor cambiará de Buscando a Conectado. Los datos del sensor se muestran en el bucle de páginas de datos o en un campo de datos personalizados.

## Colocación del monitor de frecuencia cardiaca

**NOTA:** si no dispones de un monitor de frecuencia cardiaca, puedes saltarte este paso.

Debes llevar el monitor de frecuencia cardiaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón. Debe estar lo suficientemente ajustado como para no moverse mientras realizas la actividad.

1. Fija el módulo del monitor de frecuencia cardiaca ① a la correa.

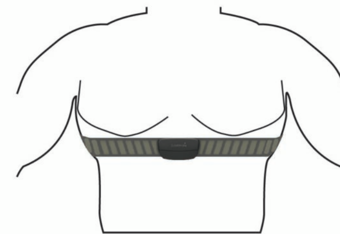



   Los logotipos de Garmin del módulo y la correa deben estar colocados hacia arriba en el lado derecho.
2. Humedece los electrodos ② y los parches de contacto ③ de la parte posterior de la correa para conseguir la máxima interacción entre el pecho y el transmisor.




3. Colócate la correa alrededor del pecho y acopla el enganche de la correa ④ al cierre ⑤.

   **NOTA:** la etiqueta de indicaciones de lavado no debe doblarse.



   Los logotipos de Garmin deben estar del lado correcto orientados hacia fuera.
4. Coloca el dispositivo a 3 m (10 ft) del monitor de frecuencia cardiaca.

Cuando te hayas puesto el monitor de frecuencia cardiaca, estará activo y enviando datos.

**SUGERENCIA:** si los datos de frecuencia cardiaca no aparecen o son incorrectos, consulta las sugerencias para resolver problemas (Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca).

### Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca

El dispositivo utiliza la información de tu perfil de usuario de la configuración inicial para establecer las zonas de frecuencia cardiaca predeterminadas. El dispositivo cuenta con diferentes zonas de frecuencia cardiaca para carrera y para ciclismo. Para obtener datos más precisos sobre las calorías durante tu actividad, define tu frecuencia cardiaca máxima. También puedes establecer cada zona de frecuencia cardiaca e introducir tu frecuencia cardiaca en reposo manualmente. Puedes ajustar las zonas manualmente en el dispositivo o a través de tu cuenta de Garmin Connect.

1. Pulsa la tecla de acción.
2. Selecciona **Sistema** > **Perfil del usuario** > **Zonas frecuen. cardiaca**.
3. Selecciona **Según** y una opción.
   - Selecciona **PPM** para consultar y editar las zonas en pulsaciones por minuto.
   - Selecciona **% de frecuencia cardiaca máxima** para consultar y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca máxima.
   - Selecciona **%FCR** para ver y editar las zonas como porcentaje de tu frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).
4. Selecciona **Frecuencia cardiaca máxima** e introduce tu frecuencia cardiaca máxima.

5 Selecciona una zona e introduce un valor para cada zona.
6 Selecciona **FC en reposo** e introduce tu frecuencia cardiaca en reposo.

#### *Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca*

Muchos atletas utilizan las zonas de frecuencia cardiaca para medir y aumentar su potencia cardiovascular y mejorar su forma física. Una zona de frecuencia cardiaca es un rango fijo de pulsaciones por minuto. Las cinco zonas de frecuencia cardiaca que se suelen utilizar están numeradas del 1 al 5 según su creciente intensidad. Por lo general, estas zonas se calculan según los porcentajes de tu frecuencia cardiaca máxima.

#### *Objetivos de entrenamiento*

Conocer las zonas de frecuencia cardiaca puede ayudarte a medir y a mejorar tu forma de realizar ejercicio ya que te permite comprender y aplicar estos principios.

- La frecuencia cardiaca es una medida ideal de la intensidad del ejercicio.
- El entrenamiento en determinadas zonas de frecuencia cardiaca puede ayudarte a mejorar la capacidad y potencia cardiovasculares.
- Conocer las zonas de frecuencia cardiaca puede evitar que realices un entrenamiento excesivo y disminuir la posibilidad de que te lesiones.

Si conoces tu frecuencia cardiaca máxima, puedes utilizar la tabla (Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca) para determinar la zona de frecuencia cardiaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

Si no dispones de esta información, utiliza una de las calculadoras disponibles en Internet. Algunos gimnasios y centros de salud pueden realizar una prueba que mide la frecuencia cardiaca máxima. La frecuencia cardiaca máxima predeterminada es 220 menos tu edad.

### Sugerencias para los datos erróneos del monitor de frecuencia cardiaca

Si los datos del monitor de frecuencia cardiaca son incorrectos o no aparecen, puedes probar con estas sugerencias.

- Vuelve a humedecer los electrodos y los parches de contacto.
- Aprieta la correa sobre el pecho.
- Calienta durante 5 o 10 minutos.
- Sigue las instrucciones para el cuidado del dispositivo (Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca).
- Ponte una camiseta de algodón o humedece bien la correa por ambos lados.

  Los tejidos sintéticos que se froten o rocen con el monitor de frecuencia cardiaca pueden producir electricidad estática que interfiere con las señales de frecuencia cardiaca.
- Aléjate de las fuentes que puedan interferir con el monitor de frecuencia cardiaca.

  Entre las fuentes de interferencias se pueden encontrar: campos electromagnéticos intensos, algunos sensores inalámbricos de 2,4 GHz, líneas de alta tensión muy potentes, motores eléctricos, hornos, hornos microondas, teléfonos inalámbricos de 2,4 GHz y puntos de acceso a redes LAN inalámbricas.

## Podómetro

Tu dispositivo es compatible con el podómetro. Puedes utilizar el podómetro para registrar el ritmo y la distancia en lugar del GPS cuando entrenes en interiores o si la señal GPS es baja. El podómetro se encuentra en modo standby y está preparado para enviar datos (como el monitor de frecuencia cardiaca).

Tras 30 minutos de inactividad, el podómetro se apaga para ahorrar energía de la pila. Cuando el nivel de la batería es bajo, aparece un mensaje en el dispositivo. En ese momento, la autonomía de la batería es de unas cinco horas más.

### Calibración del podómetro

Antes de calibrar el podómetro, debes vincularlo con tu dispositivo (Vinculación de sensores ANT+).

Garmin recomienda la calibración manual si se conoce el factor de calibración. Si has calibrado un podómetro con otro producto Garmin, es posible que conozcas el factor de calibración.

1 Pulsa la tecla de acción.
2 Selecciona **Sistema** > **Sensores** > **Podómetro** > **Factor de calibr.**.
3 Ajusta el factor de calibración:
   - Aumenta el factor de calibración si la distancia es demasiado corta.
   - Reduce el factor de calibración si la distancia es demasiado larga.

## Uso de un sensor de velocidad o cadencia opcional para bicicleta

Puedes utilizar un sensor compatible de velocidad o cadencia para bicicleta y enviar datos a tu dispositivo.

- Vincula el sensor con tu dispositivo (Vinculación de sensores ANT+).
- Actualiza la información de tu perfil de usuario de actividades de fitness (Configuración del perfil del usuario).
- Establece el tamaño de la rueda (Calibración del sensor de velocidad).
- Realiza un recorrido (Realización de un recorrido).

### Calibración del sensor de velocidad

Para poder calibrar el sensor de velocidad, primero debes vincular tu dispositivo con un sensor de velocidad compatible (Vinculación de sensores ANT+).

La calibración manual es opcional y puede mejorar la precisión.

1 Pulsa la tecla de acción.
2 Selecciona **Sistema** > **Sensores** > **Velocidad/Cadencia** > **Tamaño de la rueda**.
3 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Automático** para calcular el tamaño de la rueda y calibrar automáticamente el sensor de velocidad.
   - Selecciona **Manual** e introduce el tamaño de la rueda para calibrar manualmente el sensor de velocidad (Tamaño y circunferencia de la rueda).

## tempe™

La unidad tempe es un sensor de temperatura inalámbrico ANT+. Puedes acoplar el sensor a una correa o presilla segura para que esté al aire libre y, por tanto, pueda ofrecer datos de temperatura constantes y precisos. Debes vincular la unidad tempe con tu dispositivo para que muestre los datos de temperatura procedentes de tempe.

# Personalización del dispositivo

## Cambio de la pantalla para el reloj

Puedes utilizar la pantalla digital para el reloj predeterminada o bien una pantalla de Connect IQ (Descargar funciones de Connect IQ).

1 Pulsa la tecla de acción.
2 Selecciona **Sistema** > **Pantalla para el reloj**.
3 Selecciona una opción.

## Configuración del perfil del usuario

Puedes actualizar la configuración relativa al sexo, año de nacimiento, altura, peso y zona de frecuencia cardiaca (Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca). El dispositivo utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

1 Pulsa la tecla de acción.
2 Selecciona **Sistema** > **Perfil del usuario**.
3 Selecciona una opción.

## Configuración de actividad

Esta configuración te permite personalizar tu dispositivo en función de tus necesidades de entrenamiento. Puedes, por ejemplo, personalizar pantallas de datos y activar funciones de alertas y entrenamiento.

### Personalización de las pantallas de datos

Puedes personalizar las pantallas de datos según tus objetivos de entrenamiento o accesorios opcionales. Por ejemplo, puedes personalizar una de las pantallas de datos para que muestre tu ritmo o tu zona de frecuencia cardiaca durante la vuelta.

1 Pulsa la tecla de acción.
2 Selecciona una actividad.
   **NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.
3 Selecciona ☰ > **Pantallas de datos**.
4 Selecciona una pantalla.
5 Si es necesario, selecciona el control para activar la pantalla de datos.
6 Selecciona ✎.
7 Selecciona un campo de datos para cambiarlo.

### Alertas

Puedes crear alertas para cada actividad y alcanzar así determinados objetivos. Algunas alertas solo están disponibles para determinadas actividades.

#### *Configuración de alertas de escala*

Una alerta de escala te avisa cada vez que el dispositivo está por encima o por debajo de una escala de valores específica. Por ejemplo, si tienes un monitor de frecuencia cardiaca opcional, puedes definir la configuración del dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca esté por debajo de la zona 2 y por encima de la zona 5 (Configuración de las zonas de frecuencia cardiaca).

1 Pulsa la tecla de acción.
2 Selecciona una actividad.
   **NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.
3 Selecciona ☰ > **Alertas** > **Añadir nuevo**.
4 Selecciona el tipo de alerta.
   En función de los accesorios que tengas, las alertas pueden incluir la frecuencia cardiaca, el ritmo, la velocidad y la cadencia.
5 Si es necesario, activa la alerta.
6 Selecciona una zona o introduce un valor para cada alerta.

Cada vez que superas el límite superior o inferior de la escala especificada, aparece un mensaje. El dispositivo también vibra si la vibración está activada (Configuración del sistema).

#### *Configuración de una alerta periódica*

Una alerta periódica te avisa cada vez que el dispositivo registra un valor o intervalo específicos. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para que te avise cada 30 minutos.

1 Pulsa la tecla de acción.
2 Selecciona una actividad.
   **NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.
3 Selecciona ☰ > **Alertas** > **Añadir nuevo**.
4 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Personalizar**, y elige un mensaje y un tipo de alerta.
   - Selecciona **Tiempo** o **Distancia**.
5 Introduce un valor.

Cada vez que alcances un valor de alerta, aparecerá un mensaje. El dispositivo también vibra si la vibración está activada (Configuración del sistema).

#### *Configuración de alertas de descansos caminando*

Algunos programas de carrera utilizan descansos programados a intervalos regulares para caminar. Por ejemplo, durante una carrera de entrenamiento prolongada, puedes configurar el dispositivo para que te indique que corras durante 4 minutos, que camines, a continuación, durante 1 minuto y que repitas de nuevo la secuencia. Auto Lap® funciona de la forma habitual mientras utilizas las alertas de correr o caminar.

1 Pulsa la tecla de acción.
2 Selecciona una actividad.
   **NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.
3 Selecciona ☰ > **Alertas** > **Añadir nuevo**.
4 Selecciona **Correr/Caminar**.
5 Introduce un tiempo para el intervalo de carrera.
6 Introduce un tiempo para el intervalo de caminar.

Cada vez que alcances un valor de alerta, aparecerá un mensaje. El dispositivo también vibra si la vibración está activada (Configuración del sistema).

### Auto Lap

#### *Marcar vueltas*

Puedes configurar el dispositivo para utilizar la función Auto Lap, que marca automáticamente una vuelta a una distancia específica. También puedes marcar las vueltas manualmente. Esta función resulta útil para comparar tu rendimiento en distintas partes de una actividad (por ejemplo, cada cinco kilómetros o cada milla).

1 Pulsa la tecla de acción.
2 Selecciona una actividad.
   **NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.
3 Selecciona ☰ > **Vueltas**.
4 Selecciona una opción:
   - Selecciona el control de **Auto Lap** para activar la función Auto Lap.
   - Selecciona el control del **Botón Lap** para utilizar ⟲ y marcar una vuelta durante una actividad.

   **SUGERENCIA:** puedes seleccionar ✎ e introducir una distancia personalizada si la función Auto Lap está activada.

Cada vez que completas una vuelta, aparece un mensaje que muestra el tiempo de esa vuelta. El dispositivo también vibra si la vibración está activada (Configuración del sistema).

Si es necesario, puedes personalizar las pantallas de datos para mostrar más datos de las vueltas (Personalización de las pantallas de datos).

### Uso de Auto Pause®

Puedes utilizar Auto Pause para pausar el temporizador automáticamente cuando te detengas o cuando el ritmo o la velocidad sean inferiores a un valor especificado. Esta función

resulta útil si el trayecto incluye semáforos u otros lugares en los que debas reducir la velocidad o detenerte.

**NOTA:** el historial no se graba mientras el temporizador se encuentra detenido o en pausa.

1. Pulsa la tecla de acción.
2. Selecciona una actividad.

   **NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.
3. Selecciona ☰ > **Auto Pause**.
4. Selecciona una opción:
   - Selecciona **Cuando me detenga** para pausar el temporizador automáticamente cuando te detengas.
   - Selecciona **Ritmo** para pausar el temporizador automáticamente cuando tu ritmo baje de un valor especificado.
   - Selecciona **Velocidad** para pausar el temporizador automáticamente cuando tu velocidad baje de un valor especificado.

### Uso del cambio de pantalla automático

Puedes utilizar la función de cambio de pantalla automático para alternar automáticamente entre todas las páginas de datos relativos al entrenamiento mientras el temporizador está en marcha.

1. Pulsa la tecla de acción.
2. Selecciona una actividad.

   **NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.
3. Selecciona ☰ > **Cambio de pantalla automático**.
4. Selecciona una velocidad de visualización.

### Configuración del fondo

La configuración del fondo permite establecer el color de fondo en blanco o negro.

Selecciona la tecla de acción, selecciona una actividad y, a continuación ☰ > **Fondo**.

**NOTA:** esta función no está disponible para todas las actividades.

## Configuración de Bluetooth

Selecciona la tecla de acción y, a continuación, selecciona **Sistema** > **Bluetooth**.

**Estado**: muestra el estado actual de la conexión Bluetooth y te permite activar o desactivar la tecnología inalámbrica Bluetooth (Desactivar la tecnología Bluetooth).

**Notificaciones inteligentes**: el dispositivo activa y desactiva automáticamente las notificaciones inteligentes según tu selección (Activación de notificaciones de Bluetooth).

**Vincular dispositivo móvil**: conecta tu dispositivo con un dispositivo móvil compatible equipado con la tecnología inalámbrica Bluetooth Smart.

**Detener LiveTrack**: permite detener una sesión de LiveTrack mientras otra está en curso.

## Configuración del sistema

Selecciona la tecla de acción y, a continuación, selecciona **Sistema** > **Sistema**.

**Idioma**: define el idioma de la interfaz del dispositivo.

**Reloj**: establece la hora, el formato, las preferencias de color y la pantalla del reloj (Configuración de la hora).

**Retroiluminación**: establece el modo de la retroiluminación y el tiempo que tarda en desactivarse (Configuración de la retroiluminación).

**Vibración**: activa o desactiva la vibración.

**Unidades**: establece las unidades de medida que se utilizan al mostrar los datos (Cambio de las unidades de medida).

**Modo USB**: configura el dispositivo para utilizar el modo de almacenamiento masivo o el modo de Garmin cuando se conecta al ordenador.

**Restablecer valores**: te permite restablecer toda la configuración del dispositivo a los valores predeterminados de fábrica (Restablecimiento de toda la configuración predeterminada).

**Actualización del software**: te permite buscar actualizaciones de software.

**Acerca de**: muestra información relativa al ID de unidad, la versión de software, la versión de GPS y el software.

### Configuración de la hora

Selecciona la tecla de acción y, a continuación, selecciona **Sistema** > **Sistema** > **Reloj**.

**Formato horario**: configura el dispositivo para que muestre el formato de 12 o de 24 horas.

**Establecer hora local**: permite configurar la hora manual o automáticamente según el dispositivo móvil vinculado.

**Fondo**: permite ajustar el color del fondo a color o en blanco y negro.

**Color de primer plano**: permite definir el color de primer plano del reloj.

#### *Configuración manual de la hora*

Por defecto, la hora se configura automáticamente al vincular el dispositivo vívoactive con un dispositivo móvil.

1. Pulsa la tecla de acción.
2. Selecciona **Sistema** > **Sistema** > **Reloj** > **Establecer hora local** > **Manual**.
3. Selecciona **Hora** e introduce la hora del día.

#### *Configuración de la alarma*

1. Pulsa la tecla de acción.
2. Selecciona **Sistema** > **Alarma**.
3. Selecciona el control para activar la alarma.
4. Selecciona ✎ e introduce una hora.

### Configuración de la retroiluminación

Selecciona la tecla de acción y, a continuación, selecciona **Sistema** > **Sistema** > **Retroiluminación**.

**Modo**: permite definir si la retroiluminación se activa manualmente, para teclas y alertas o para notificaciones.

**Tiempo de espera**: permite definir el tiempo que pasa hasta que la retroiluminación se desactiva.

### Cambio de las unidades de medida

Puedes personalizar las unidades de medida que se utilizan para la distancia, el ritmo y la velocidad, la altitud, el peso, la altura y la temperatura.

1. Pulsa la tecla de acción.
2. Selecciona **Sistema** > **Sistema** > **Unidades**.
3. Selecciona un tipo de medida.
4. Selecciona una unidad de medida.

## Cambiar la configuración del satélite

De forma predeterminada, el dispositivo utiliza GPS para localizar satélites. Para aumentar el rendimiento en entornos difíciles y conseguir más rápidamente una ubicación de la posición GPS, puedes activar GPS y GLONASS. Utilizar GPS y GLONASS conjuntamente puede hacer que la autonomía de la batería sea menor que si se utiliza solo GPS.

1. Pulsa la tecla de acción.
2. Selecciona **Sistema** > **Sensores** > **GPS**.

3 Selecciona el control para activar el uso de GPS.
4 Selecciona ✎.
5 Selecciona el control para activar GLONASS.

# Información del dispositivo

## Especificaciones de vívoactive

| | |
|---|---|
| Tipo de pilas | Pila de polímero de litio integrada recargable |
| Autonomía de la batería | Hasta 3 semanas en modo reloj<br>Hasta 10 horas en modo GPS |
| Rango de temperatura de funcionamiento | De -20 ºC a 60 ºC (de -4 ºF a 140 ºF) |
| Rango de temperatura de carga | De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F) |
| Radiofrecuencia/protocolo | Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz<br>Tecnología inalámbrica Bluetooth Smart |
| Clasificación de resistencia al agua | Natación, 5 ATM* |

*Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

## Especificaciones del monitor de frecuencia cardiaca

| | |
|---|---|
| Tipo de pila | CR2032, sustituible por el usuario (3 voltios) |
| Autonomía de la batería | Hasta 4,5 años con un uso de 1 hora/día |
| Resistencia al agua | 3 ATM*<br>**NOTA:** este producto no transmite datos de frecuencia cardiaca mientras nadas. |
| Rango de temperatura de funcionamiento | De -5 °C a 50 °C (de 23 °F a 122 °F) |
| Radiofrecuencia/protocolo | Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz |

*El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 30 metros. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

## Pilas sustituibles por el usuario

**⚠ AVISO**

No utilices ningún objeto puntiagudo para extraer las pilas.

Mantén la pila fuera del alcance de los niños.

No te pongas nunca las pilas en la boca. En caso de ingestión, consulta con un médico o con el centro de control de intoxicaciones local.

Las pilas sustituibles de tipo botón pueden contener preclorato. Se deben manejar con precaución. Consulta www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

**⚠ ADVERTENCIA**

Ponte en contacto con el servicio local de recogida de basura para reciclar correctamente las pilas.

### Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca

1 Utiliza un destornillador Phillips pequeño para quitar los cuatro tornillos de la parte posterior del módulo.
2 Retira la tapa y la pila.



3 Espera 30 segundos.
4 Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.
**NOTA:** no deteriores ni pierdas la junta circular.
5 Vuelve a colocar la tapa y los cuatro tornillos.
**NOTA:** no lo aprietes en exceso.

Tras haber sustituido la pila del monitor de frecuencia cardiaca, es posible que tengas que volver a vincularlo con el dispositivo.

## Gestión de datos

**NOTA:** el dispositivo no es compatible con Windows® 95, 98, Me, Windows NT® ni Mac® OS 10.3, ni con ninguna versión anterior.

### Desconexión del cable USB

Si el dispositivo está conectado al ordenador como unidad o volumen extraíble, debes desconectarlo del ordenador de forma segura para evitar la pérdida de datos. Si el dispositivo está conectado al ordenador Windows como dispositivo portátil, no es necesario desconectarlo de forma segura.

1 Realiza una de estas acciones:
  - Para ordenadores con Windows, selecciona el icono **Quitar hardware de forma segura** situado en la bandeja del sistema y, a continuación, selecciona el dispositivo.
  - Para ordenadores con Mac, arrastra el icono del volumen a la papelera.
2 Desconecta el cable del ordenador.

### Eliminación de archivos

***NOTIFICACIÓN***

Si no conoces la función de un archivo, no lo borres. La memoria del dispositivo contiene archivos de sistema importantes que no se deben borrar.

1 Abre la unidad o el volumen **Garmin**.
2 Si es necesario, abre una carpeta o volumen.
3 Selecciona un archivo.
4 Pulsa la tecla **Suprimir** en el teclado.

# Solución de problemas

## Reinicio del dispositivo

Si el dispositivo deja de responder, deberás reiniciarlo.

**NOTA:** al reiniciar el dispositivo, es posible que se borren tus datos o la configuración.

1 Mantén pulsado ⏻ durante 15 segundos.
El dispositivo se apaga.
2 Mantén pulsado ⏻ durante un segundo para encender el dispositivo.

## Restablecimiento de toda la configuración predeterminada

**NOTA:** de esta manera, se borra toda la información introducida por el usuario y el historial de actividades.

Puedes restablecer toda la configuración a los valores predeterminados de fábrica.

1 Pulsa la tecla de acción.
2 Selecciona **Sistema** > **Sistema** > **Restablecer valores** > **Sí**.

## Adquisición de señales de satélite

Es posible que el dispositivo deba disponer de una vista clara del cielo para adquirir las señales del satélite.

1 Dirígete a un lugar al aire libre.

   La parte delantera del dispositivo debe estar orientada hacia el cielo.

2 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.

   El proceso de localización de las señales del satélite puede durar entre 30 y 60 segundos.

## Optimización de la autonomía de la pila

- Reduce la duración de la retroiluminación (Configuración de la retroiluminación).
- Utiliza el modo GPS en lugar del modo GLONASS durante la actividad (Cambiar la configuración del satélite).
- Utiliza una pantalla para el reloj de Connect IQ que no se actualice cada segundo. Por ejemplo, utiliza una sin segundero (Descargar funciones de Connect IQ).
- En la configuración del centro de notificaciones de tu smartphone, reduce las notificaciones que se muestran (Gestión de las notificaciones).

## Asistencia técnica y actualizaciones

Garmin Express™ permite un fácil acceso a estos servicios para los dispositivos Garmin. Algunos servicios podrían no estar disponibles para tu dispositivo.

- Registro del producto
- Manuales de productos
- Actualizaciones de software
- Actualizaciones de mapas, cartas o campos
- Vehículos, voces y otros extras

### Configuración de Garmin Express

1 Conecta el dispositivo al ordenador mediante un cable USB.
2 Visita www.garmin.com/express.
3 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

### Actualización de software

Si hay una actualización de software disponible, el dispositivo la descargará automáticamente cuando lo sincronices con tu cuenta de Garmin Connect.

# Apéndice

## Cuidados del dispositivo

***NOTIFICACIÓN***

Evita el uso inadecuado y los golpes, ya que esto podría reducir la vida útil del producto.

Evita pulsar los botones bajo el agua.

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

No utilices nunca un objeto duro o puntiagudo sobre la pantalla táctil, ya que esta se podría dañar.

No utilices disolventes, productos químicos ni insecticidas que puedan dañar los componentes plásticos y acabados.

Aclara con cuidado el dispositivo con agua dulce tras exponerlo a cloro, agua salada, protector solar, cosméticos, alcohol u otros productos químicos agresivos. La exposición prolongada a estas sustancias puede dañar la caja.

No guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante periodos prolongados a temperaturas extremas, ya que podría sufrir daños irreversibles.

### Limpieza del dispositivo

***NOTIFICACIÓN***

El sudor o la humedad, incluso en pequeñas cantidades, pueden provocar corrosión en los contactos eléctricos cuando el dispositivo está conectado a un cargador. La corrosión puede impedir que se transfieran datos o se cargue correctamente.

1 Limpia el dispositivo con un paño humedecido en una solución suave de detergente.
2 Seca el dispositivo.

Después de limpiarlo, deja que se seque por completo.

### Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca

***NOTIFICACIÓN***

Debes desabrochar y quitar el módulo de la correa antes de limpiarla.

La acumulación de sudor y sal en la correa puede reducir la capacidad para obtener datos precisos del monitor de frecuencia cardiaca.

- Visita www.garmin.com/HRMcare para obtener instrucciones detalladas sobre la limpieza.
- Enjuaga la correa después de cada uso.
- Lava la correa en la lavadora cada 7 usos.
- No metas la correa en la secadora.
- Cuelga o coloca la correa de forma horizontal para secarla.
- Para prolongar la vida útil del monitor de frecuencia cardiaca, quita el módulo cuando no vayas a utilizarlo.

## Campos de datos

Algunos campos de datos necesitan accesorios ANT+ para mostrar los datos.

**% de FC media máxima**: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la actividad actual.

**%FC máxima**: porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima.

**%FC máxima vuelta**: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca máxima durante la vuelta actual.

**%FCR**: porcentaje de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo).

**%FCR media**: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la actividad actual.

**%FCR por vuelta**: porcentaje medio de la frecuencia cardiaca de reserva (frecuencia cardiaca máxima menos frecuencia cardiaca en reposo) durante la vuelta actual.

**Altura**: altitud de la ubicación actual por encima o por debajo del nivel del mar.

**Amanecer**: hora a la que amanece según la posición GPS.

**Anochecer**: hora a la que anochece según la posición GPS.

**Brazadas de intervalo/largo**: media de brazadas por largo durante el intervalo actual.

**Brazadas de último largo**: número total de brazadas durante el último largo completado.

**Cadencia**: ciclismo. El número de revoluciones de la biela. Tu dispositivo debe estar conectado al accesorio de cadencia para que aparezcan estos datos.

**Cadencia**: carrera. Pasos por minuto (de la pierna derecha e izquierda).

**Cadencia de última vuelta**: ciclismo. Cadencia media durante la última vuelta completa.

**Cadencia de última vuelta**: carrera. Cadencia media durante la última vuelta completa.

**Cadencia de vuelta**: ciclismo. Cadencia media de la vuelta actual.

**Cadencia de vuelta**: carrera. Cadencia media de la vuelta actual.

**Cadencia media**: ciclismo. Cadencia media de la actividad actual.

**Cadencia media**: carrera. Cadencia media de la actividad actual.

**Calorías**: cantidad total de calorías quemadas.

**Distancia**: distancia recorrida en el track o actividad actual.

**Distancia de intervalo**: distancia recorrida en el intervalo actual.

**Distancia de la última vuelta**: distancia recorrida en la última vuelta completa.

**Distancia de vuelta**: distancia recorrida en la vuelta actual.

**Frecuencia cardiaca**: frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm). El dispositivo debe estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.

**Frecuencia cardiaca media**: frecuencia cardiaca media durante la actividad actual.

**Frecuencia cardiaca vuelta**: frecuencia cardiaca media durante la vuelta actual.

**Hora del día**: hora del día según tu ubicación actual y la configuración de la hora (formato, huso horario y horario de verano).

**Largos**: número de largos completados en la actividad actual.

**Largos de intervalo**: número de largos completados en el intervalo actual.

**Máxima de las últimas 24 horas**: temperatura máxima registrada en las últimas 24 horas.

**Media de brazadas/largo**: media de brazadas por largo durante la actividad actual.

**Mínima de las últimas 24 horas**: temperatura mínima registrada en las últimas 24 horas.

**Ritmo**: ritmo actual.

**Ritmo de intervalo**: ritmo medio durante el intervalo actual.

**Ritmo de último largo**: el ritmo medio durante el último largo completado.

**Ritmo en última vuelta**: ritmo medio durante la última vuelta completa.

**Ritmo en vuelta**: ritmo medio durante la vuelta actual.

**Ritmo medio**: ritmo medio durante la actividad actual.

**Rumbo**: dirección en la que te desplazas.

**SWOLF de intervalo**: puntuación swolf media del intervalo actual.

**SWOLF de último largo**: puntuación swolf del último largo completado.

**SWOLF media**: puntuación swolf media de la actividad actual. La puntuación swolf es la suma del tiempo que se tarda en hacer un largo más el número de brazadas necesarias para el mismo (Terminología de natación).

**Temperatura**: temperatura del aire. Tu temperatura corporal afecta a la temperatura del sensor.

**Tiempo**: tiempo de cronómetro de la actividad actual.

**Tiempo de intervalo**: tiempo de cronómetro del intervalo actual.

**Tiempo de última vuelta**: tiempo de cronómetro de la última vuelta completa.

**Tiempo de vuelta**: tiempo de cronómetro de la vuelta actual.

**Tiempo medio de vuelta**: tiempo medio por vuelta durante la actividad actual.

**Tiempo transcurrido**: tiempo total registrado. Por ejemplo, si inicias el temporizador y corres 10 minutos, lo paras durante 5 minutos, lo reanudas de nuevo y corres durante 20 minutos, el tiempo transcurrido es 35 minutos.

**Vel. brazada último largo**: media de brazadas por minuto (bpm) durante el último largo completado.

**Velocidad**: velocidad de desplazamiento actual.

**Velocidad brazada intervalo**: media de brazadas por minuto (bpm) durante el intervalo actual.

**Velocidad de última vuelta**: velocidad media durante la última vuelta completa.

**Velocidad de vuelta**: velocidad media durante la vuelta actual.

**Velocidad máxima**: velocidad máxima durante la actividad actual.

**Velocidad media**: velocidad media durante la actividad actual.

**Velocidad media de brazada**: media de brazadas por minuto (bpm) durante la actividad actual.

**Velocidad vertical**: nivel de ascenso o descenso a lo largo del tiempo.

**Velocidad vertical media en 30 s**: promedio en movimiento de 30 segundos de la velocidad vertical.

**Vueltas**: número de vueltas completadas durante la actividad actual.

**Zona frecuencia cardiaca**: escala actual de tu frecuencia cardiaca (1 a 5). Las zonas predeterminadas se basan en tu perfil de usuario y en tu frecuencia cardiaca máxima (220 menos tu edad).

## Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

| Zona | % de la frecuencia cardiaca máxima | Esfuerzo percibido | Ventajas |
|---|---|---|---|
| 1 | 50–60% | Ritmo fácil y relajado; respiración rítmica | Entrenamiento aeróbico de nivel inicial; reduce el estrés |
| 2 | 60–70% | Ritmo cómodo; respiración ligeramente más profunda; se puede hablar | Entrenamiento cardiovascular básico; buen ritmo de recuperación |
| 3 | 70–80% | Ritmo moderado; es más difícil mantener una conversación | Capacidad aeróbica mejorada; entrenamiento cardiovascular óptimo |
| 4 | 80–90% | Ritmo rápido y un poco incómodo; respiración forzada | Mejor capacidad y umbral anaeróbicos; mejor velocidad |
| 5 | 90–100% | Ritmo de sprint; no se soporta durante mucho tiempo; respiración muy forzada | Resistencia anaeróbica y muscular; mayor potencia |

## Tamaño y circunferencia de la rueda

El tamaño de la rueda aparece en ambos laterales de la misma. Esta lista no es exhaustiva. También puedes usar una de las calculadoras disponibles en Internet.

| Tamaño de la rueda | L (mm) |
|---|---|
| 12 × 1,75 | 935 |
| 14 × 1,5 | 1020 |
| 14 × 1,75 | 1055 |

| Tamaño de la rueda | L (mm) |
|---|---|
| 16 × 1,5 | 1185 |
| 16 × 1,75 | 1195 |
| 18 × 1,5 | 1340 |
| 18 × 1,75 | 1350 |
| 20 × 1,75 | 1515 |
| 20 × 1-3/8 | 1615 |
| 22 × 1-3/8 | 1770 |
| 22 × 1-1/2 | 1785 |
| 24 × 1 | 1753 |
| 24 × 3/4 tubular | 1785 |
| 24 × 1-1/8 | 1795 |
| 24 × 1-1/4 | 1905 |
| 24 × 1,75 | 1890 |
| 24 × 2,00 | 1925 |
| 24 × 2,125 | 1965 |
| 26 × 7/8 | 1920 |
| 26 × 1(59) | 1913 |
| 26 × 1(65) | 1952 |
| 26 × 1,25 | 1953 |
| 26 × 1-1/8 | 1970 |
| 26 × 1-3/8 | 2068 |
| 26 × 1-1/2 | 2100 |
| 26 × 1,40 | 2005 |
| 26 × 1,50 | 2010 |
| 26 × 1,75 | 2023 |
| 26 × 1,95 | 2050 |
| 26 × 2,00 | 2055 |
| 26 × 2,10 | 2068 |
| 26 × 2,125 | 2070 |
| 26 × 2.35 | 2083 |
| 26 × 3,00 | 2170 |
| 27 × 1 | 2145 |
| 27 × 1-1/8 | 2155 |
| 27 × 1-1/4 | 2161 |
| 27 × 1-3/8 | 2169 |
| 650 × 35A | 2090 |
| 650 × 38A | 2125 |
| 650 × 38B | 2105 |
| 700 × 18C | 2070 |
| 700 × 19C | 2080 |
| 700 × 20C | 2086 |
| 700 × 23C | 2096 |
| 700 × 25C | 2105 |
| 700 × 28C | 2136 |
| 700 × 30C | 2170 |
| 700 × 32C | 2155 |
| 700C tubular | 2130 |
| 700 × 35C | 2168 |
| 700 × 38C | 2180 |
| 700 × 40C | 2200 |

## Acuerdo de licencia del software

AL UTILIZAR EL DISPOSITIVO, EL USUARIO SE COMPROMETE A RESPETAR LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DEL SIGUIENTE ACUERDO DE LICENCIA DEL SOFTWARE. LEE ESTE ACUERDO ATENTAMENTE.

Garmin Ltd. y sus subsidiarias ("Garmin") conceden al usuario una licencia limitada para utilizar el software incluido en este dispositivo (el "Software") en formato binario ejecutable durante el uso normal del producto. La titularidad, los derechos de propiedad y los derechos de propiedad intelectual del Software seguirán perteneciendo a Garmin y/o sus terceros proveedores.

El usuario reconoce que el Software es propiedad de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que está protegido por las leyes de propiedad intelectual de Estados Unidos y tratados internacionales de copyright. También reconoce que la estructura, la organización y el código del Software, del que no se facilita el código fuente, son secretos comerciales valiosos de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que el Software en su formato de código fuente es un secreto comercial valioso de Garmin y/o sus terceros proveedores. Por la presente, el usuario se compromete a no descompilar, desmontar, modificar, invertir el montaje, utilizar técnicas de ingeniería inversa o reducir a un formato legible para las personas el Software o cualquier parte de éste ni crear cualquier producto derivado a partir del Software. Asimismo, se compromete a no exportar ni reexportar el Software a ningún país que contravenga las leyes de control de las exportaciones de Estados Unidos o de cualquier otro país aplicable.

## Definiciones de símbolos

Estos símbolos pueden aparecer en el dispositivo o etiquetas de los accesorios.

| | |
|---|---|
| | Símbolo de reciclaje y eliminación de residuos según la directiva WEEE. El símbolo WEEE se adjunta al producto en cumplimiento de la directiva de la UE 2002/96/CE sobre eliminación de equipos eléctricos y electrónicos (WEEE, por sus siglas en inglés). Se ha diseñado para evitar la eliminación inadecuada de este producto y para promover la reutilización y el reciclaje. |

# Índice

## www.garmin.com/support


 +43 (0) 820 220230

 + 32 2 672 52 54

 0800 770 4960

 1-866-429-9296

 +385 1 5508 272
+385 1 5508 271

 +420 221 985466
+420 221 985465

 + 45 4810 5050

 + 358 9 6937 9758

 + 331 55 69 33 99

 + 39 02 36 699699

 (+52) 001-855-792-7671

 0800 0233937

 +47 815 69 555

 00800 4412 454
+44 2380 662 915

 (+35) 1214 447 460

 +386 4 27 92 500

 0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9999

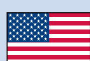
 +34 93 275 44 97

 + 46 7744 52020

 +886 2 2642-9199 ext 2

 0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242

 +49 (0)180 6 427646
20 ct./Anruf. a. d.
deutschen Festnetz,
Mobilfunk max. 60 ct./Anruf

 913-397-8200
1-800-800-1020





